

Semaine 1

21 août 19 févr.
18 sept. 18 mars
16 oct. 15 avril
13 nov. 13 mai
11 déc. 10 juin
22 janv.

Semaine 2

28 août 26 févr.
25 sept. 25 mars
23 oct. 22 avril
20 nov. 20 mai
18 déc. 17 juin
29 janv.

Semaine 3

04 sept. 05 févr.
02 oct. 04 mars
30 oct. 1^{er} avril
27 nov. 29 avril
08 janv. 27 mai

Semaine 4

11 sept. 12 févr.
09 oct. 11 mars
06 nov. 08 avril
04 déc. 06 mai
15 janv. 03 juin

Lundi	Mardi-Végé	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Soupe poulet et légumes</p> <p>Boulettes de bœuf barbecue Purée de pommes de terre</p> <p>Frittata aux poivrons et fromage brie</p> <p>Pois et carottes Salade verte du jardin et chou rouge</p>	<p>Soupe aux pois</p> <p>Fajitas aux légumes et tofu grillé</p> <p>Filet de poisson au gratin</p> <p>Riz sept grains Haricots verts Salade de chou crémeuse</p>	<p>Crème de légumes</p> <p>Souvlaki de porc, sauce tzatziki Pommes de terre rôties au citron et à l'origan</p> <p>Macaroni au fromage</p> <p>Courgettes sautées Salade d'épinards et carottes</p>	<p>Potage cultivateur</p> <p>Chili de poulet au lait de coco à la thaïe Riz brun</p> <p>Bol de falafels</p> <p>Mélange de Légumes style californien Salade printanière</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p>Veau parmigiana Riz basmati</p> <p>Taquitos</p> <p>Macédoine de légumes Salade César</p>
<p>Crème de champignons</p> <p>Poulet, sauce crémeuse au pesto Fettucines</p> <p>Chili sin carne avec tortilla au four et salsa</p> <p>Brocoli Salade de maïs à la mexicaine</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p>Burrito au végétarien</p> <p>Tofu au beurre et pois avec pain naan Riz aux herbes</p> <p>Haricots verts Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe poulet et quinoa</p> <p>Lasagne à la viande gratinée Pain à l'ail grillé</p> <p>Frittata aux légumes et fromage cheddar</p> <p>Carottes en juliennes Salade César</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p>Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée</p> <p>Mini pain aux lentilles, sauce tomate aux fines herbes</p> <p>Carottes et edamames Salade de chou traditionnelle</p>	<p>Soupe paysanne</p> <p>Pita à l'italienne</p> <p>Rotinis aux fruits de mer gratinés</p> <p>Pois verts au beurre Salade méditerranéenne</p>
<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p>Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés</p> <p>Filet de poisson grillé, sauce tartare Quartiers de pommes de terre au four</p> <p>Mélange de légumes style californien Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p>Sauté de tofu au gingembre</p> <p>Tajine au chou-fleur et pois chiches Couscous</p> <p>Légumes au four Salade de carottes et raisins</p>	<p>Crème de poulet</p> <p>Porc aigre-doux Pennes à l'ail persillées</p> <p>Pâtes jardinières au gratin, sauce rosée</p> <p>Navet en cubes grillés Salade César</p>	<p>Potage Crécy</p> <p>Sloppy joe sur petit pain rond</p> <p>Quiche au tofu et épinards</p> <p>Mélange de légumes Prince Édouard Salade de chou</p>	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p>Poulet général Tao</p> <p>Dahl à l'indienne</p> <p>Riz basmati Carottes et edamames Salade verte du jardin</p>
<p>Crème de tomate</p> <p>Poulet à la portugaise Riz jamaïcain avec haricots</p> <p>Burrito aux pommes de terre douces et haricots noirs</p> <p>Maïs à la mexicaine Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe paysanne</p> <p>Omelette grecque</p> <p>Bol végétarien tex-mex</p> <p>Riz vapeur Macédoine de légumes Salade de chou nappa à l'asiatique</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p>Spaghetti, sauce bolognaise et lentilles</p> <p>Sauté de tofu à l'orange Nouilles de riz</p> <p>Haricots verts Salade César</p>	<p>Soupe à la courge musquée</p> <p>Pizza au poulet barbecue</p> <p>Pâté au saumon, sauce aux œufs</p> <p>Petits pois Salade du marché</p>	<p>Soupe à l'orientale</p> <p>Pâté chinois au bœuf et lentilles</p> <p>Manicottis au fromage, sauce tomate</p> <p>Mélange de légumes bistro Salade d'épinards et carottes</p>

Prix du menu du jour

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait OU
- jus pur à 100 % ou
- et le dessert

7,20 \$

Un bon mode de paiement, la « carte Zipthru » disponible à la cafétéria !



Visitez le www.Chartwellsk12.ca pour plus d'informations.

Votre enfant n'aura qu'à se servir de sa « carte Zipthru » pour payer à la caisse.

